

1 PAŹDZIERNIKA OGÓNOPOLSKI DZIEŃ TORNISTRA

TORNISTER NA WAGĘ ZDROWIA

*„Mój tornister kolorowy
jest dla pleców bardzo zdrowy.*

Słodki kociak na nim śpi

Miękkie szelki służą mi

I choć wcale nie małe

Mój tornister jest leciutki

Wiele ozdób przy nim mam

To mój rozpoznawczy znak

Odblaskami w nocy świeci

Dbam o bezpieczeństwo dzieci

Mój tornister bardzo lekki

Zmieści książkę, zeszyt, kredki”.

Autor: Liliana Firka uczennica Publicznej Szkoły

Podstawowej Nr 7 w Żaganiu



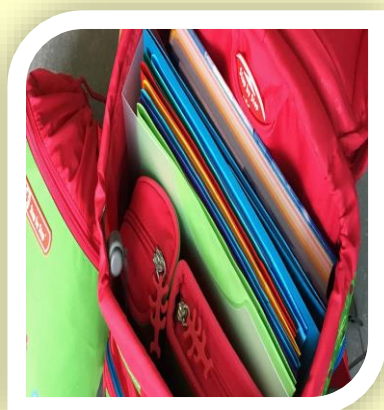
DOBRY TORNISTER TO TAKI, KTÓRY:



- ✓ wykonany jest z lekkich materiałów (unikaj zakupu plecaków ze stelażem i kółkami z uwagi na ich duży ciężar),
- ✓ posiada usztywnianą tylną ściankę, przylegającą do pleców,
- ✓ dopasowany jest do wzrostu i budowy ciała dziecka,
- ✓ wyposażony jest w szerokie, miękkie i regulowane szelki.

Czy wiesz, że właściwie dobrany tornister ogrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobiega skrzywieniom kręgosłupa? Zadbaj o swoje zdrowie i nie przeciążaj tornistra. Zastanów się czy w szkole potrzebne Ci zabawki, gry i pamiętniki?

PAMIĘTAJ WIEC:



- ✓ pakuj jedynie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia,
- ✓ pozostaw w domu lub w szkole te przybory szkolne, których nie trzeba używać codziennie - na zabawki i gry nie ma miejsca w tornistrze!
- ✓ zakładaj tornister na oba ramiona,
- ✓ cięższe rzeczy umieszczaj na dnie tornistra, a lżejsze wyżej, pamiętaj o równomiernym rozmieszczaniu rzeczy.

**Pamiętajmy! My dorośli również mamy wpływ na to co noszą dzieci w plecaku.
Co można zrobić?**

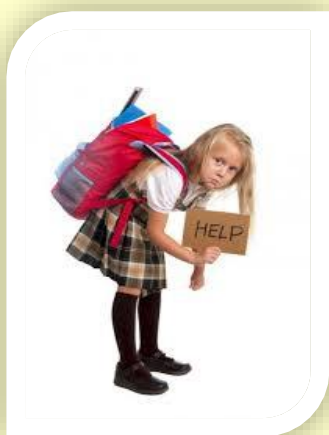
RODZICU:

- ✓ prowadź systematyczną kontrolę zawartości plecaka, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów,
- ✓ naucz dziecko pakować wyłącznie te książki i zeszyty, które będą mu potrzebne następnego dnia,
- ✓ pakuj tornister razem z dzieckiem kształtując w nim prawidłowe nawyki zdrowotne,
- ✓ zwróć uwagę na równomierne rozłożenie ciężaru w tornistrze,
- ✓ ustal z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole.



Dzieci przeciętnie dźwigają o 1-2 kg więcej niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia.

Według norm WHO i zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego ciężar plecaka nie powinien przekraczać 10% wagi ciała dziecka.



NAUCZUCIELU:

- ✓ poinformuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w szkole,
- ✓ ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne następnego dnia,
- ✓ zwrócić uwagę na to co uczniowie przynoszą do szkoły, w celu wyeliminowania zbędnych przedmiotów,
- ✓ przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra,
- ✓ zwróć uwagę, czy dziecko przestrzega zasady noszenia tornistra na obu ramionach, w szkole podczas przechodzenia z klasy do klasy.

